



cin  
par

## Consejos para esta enfermedad

# Este 21 de Septiembre se conmemora Día Mundial del Alzheimer

Según el Ministerio de Salud, alrededor de 200.000 personas en Chile viven con esta condición. Actualmente, esta enfermedad es la principal causa de demencia en población adulta mayor y afecta aproximadamente a 6 de cada 10 chilenos mayores de 65 años.

En la conmemoración del día mundial del Alzheimer, cuatro profesionales de la salud enfocados en el cuidado de las personas mayores dieron sus consejos para dar el mejor cuidado a quienes viven con esta condición. De acuerdo al Censo 2024, más de dos millones y medio de personas tienen 65 años o más.

El Alzheimer es un trastorno neurocognitivo mayor que se traduce en un tipo de demencia progresiva. Las principales características de esta enfermedad son la alteración de la memoria, de la conducta y la disminución o pérdida de la autonomía. Existe la escala global de demencia, que va del uno al siete, según las etapas que se encuentra la persona con demencia o Alzheimer, los cuidados que requiera el paciente serán determinados por su calificación en la escala aclaran expertos.

Este trastorno debe ser tratado multidisciplinariamente, es decir, desde el punto de vista de variados profesionales. En sus declaraciones hay cuatro consejos para hacer más llevada la vida de una persona con Alzheimer.

Socializar con pares y familiares

Noemí Salazar es terapeuta ocupacional hace diez años en la residencia para el adulto mayor Senior Suites. La profesional de la salud recalca la importancia de vivir en comunidad para las personas con Alzheimer. «Si tú te aíslas, tienes un deterioro mayor y más rápido. En cambio, al estar en compañía, la participación social, el ocio y el tiempo libre, conocer nuevas personas, aunque no recuerdes el nombre, pero lo reconoces como una persona cercana, ayuda a mantener la funcionalidad y hacer un declive dentro del Alzheimer», explica.

Mantener una vida activa y en movimiento

Desde la misma institución, el kinesiólogo Vicente Velasco comenta que los ejercicios de equilibrio de coordinación son importan-

tes para prevenir el riesgo de caídas. Además, llama a promover la marcha supervisada y el uso adecuado de las ayudas técnicas –como el «burrito» o el bastón–. Por otro lado, incentiva a trabajar la respiración y la capacidad pulmonar. Por último, el kinesiólogo guía a favorecer actividades de psicomotricidad que estimulen tanto lo físico como lo cognitivo.

La importancia de las comidas

La nutricionista Elena Alvear trabaja con personas mayores y manifiesta que el primer paso para desarrollar una pauta de alimentación para pacientes con Alzheimer es identificar en qué fase del trastorno se encuentran y, así, se puede definir la consistencia de la comida. Da a conocer que las principales dificultades para la nutrición en un adulto mayor con este trastorno son los horarios, ya que «pasa muchas veces que olvidan que ya co-

mieron, por lo tanto solicitan de nuevo su desayuno, el almuerzo o algún tiempo de comida. Por el contrario, creen que ya se alimentaron, por lo tanto, llega el almuerzo, llega el desayuno y no quieren consumir alimentos pensando que ya lo ingirieron previamente», puntualiza.

Del punto de vista de la fonoaudiología, que trabaja codo a codo con la nutrición, es de suma relevancia tratar los problemas de deglución que pueden presentar estas personas. Además, brindan ayuda a quienes tienen problemas del habla. Pamela Acuña es fonoaudióloga y explica que es importante fomentar la participación y la socialización y también involucrar a la persona mayor en algunas sesiones sencillas de la vida diaria, por ejemplo, si prefiere té o café.

De acuerdo al Índice de Envejecimiento en Chile (2024), por cada 100 personas de 14 años o menos hay 79 personas de 65 años o más. De cara a esos números, se vuelve primordial plantearse de qué manera está envejeciendo la población. El envejecimiento activo surge como una oportunidad para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y es practicado a lo largo del país por entidades gubernamentales como el Servicio Nacional del Adulto Mayor y entidades privadas como Senior Suites.

